

ECO BIKE

Vélo d'appartement

www.moovyoo.fr
Retrouvez notre gamme sur notre site internet et chez nos revendeurs Fitness Boutique !

⚠ IMPORTANT

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce vélo.
Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

Merci d’avoir choisi ce vélo d’appartement Eco Bike. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d’utilisation et de le conserver pour toute consultation ultérieure.

Importantes informations de sécurité

1. Il est important de lire l’ensemble de ce manuel avant d’assembler et d’utiliser l’appareil.
   Une utilisation sure et efficace de l’appareil pourra être réalisée sous réserve d’un assemblage, d’une conservation et d’une utilisation correcte de ce dernier.
   Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les usagers de l’appareil connaissent toutes les précautions et recommandations d’emploi de l’appareil.

2. Avant de commencer tout programme d’entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si votre condition médicale ou physique pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d’utiliser correctement l’équipement. L’avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement médical qui concerne votre fréquence cardiaque, pression artérielle ou niveau de cholestérol.

3 Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un entrainement incorrect ou excessif peut avoir des répercussions sur votre santé. Arrêtez votre entrainement si vous rencontrez un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans votre poitrine, battement de cœur irrégulier, essoufflements extrêmes, étourdissements, malaises ou sensations de nausée. Si vous expérimentez l’un de ces états, veuillez prendre rendez-vous avec votre médecin avant de poursuivre votre programme d’entrainement.

4. Tenez vos enfants et animaux domestiques éloignés de l’appareil. Ce dernier est conçu pour être utilisé uniquement par des adultes.

5. Utilisez le vélo sur une surface solide, plane avec un tapis de protection pour votre sol ou un tapis. Pour garantir la sécurité, l’appareil doit disposer d’au moins 0.5 mètres d’espace libre autour de lui.

6. Avant d’utiliser le vélo, vérifiez que les écrous et les boulons soient bien serrés.

7. Pensez à inspecter régulièrement et minutieusement le vélo afin de déceler tout dommage ou usure qui pourrait nuire à votre sécurité

8. Utilisez toujours le vélo tel qu’indiqué. Si vous trouvez des éléments défectueux lors de l’assemblage ou de la vérification de l’appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant son utilisation, arrêtez immédiatement votre entrainement. Ne l’utilisez pas jusqu’à ce que le problème ait été corrigé.

9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le vélo. Évitez de porter des vêtements lâches qui pourraient être pris dans l’appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher le mouvement.

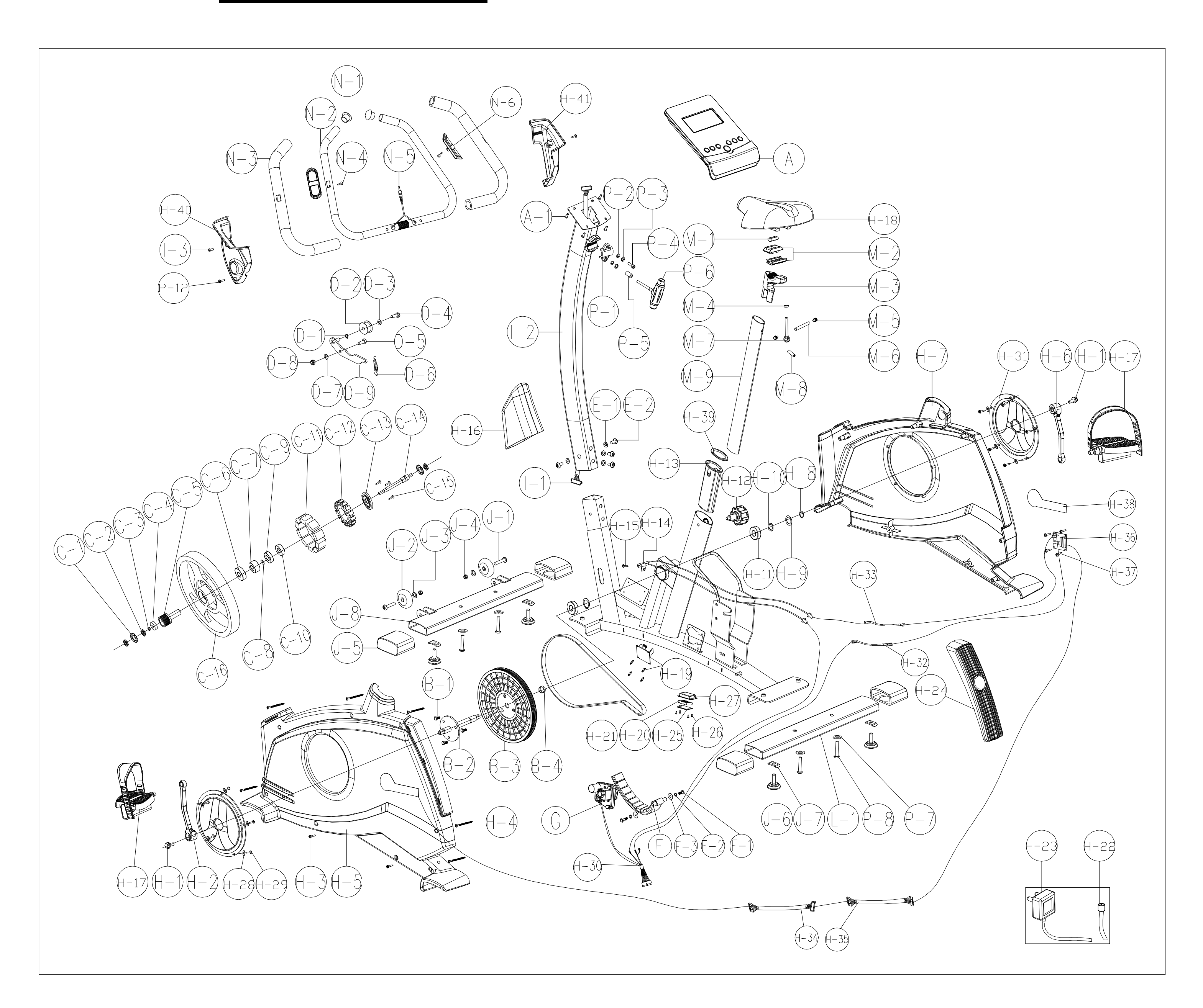
10. L’Eco Bike a été testé pour un utilisateur pesant au maximum 150 kg.

11. L’appareil n’est pas adapté à un usage thérapeutique.

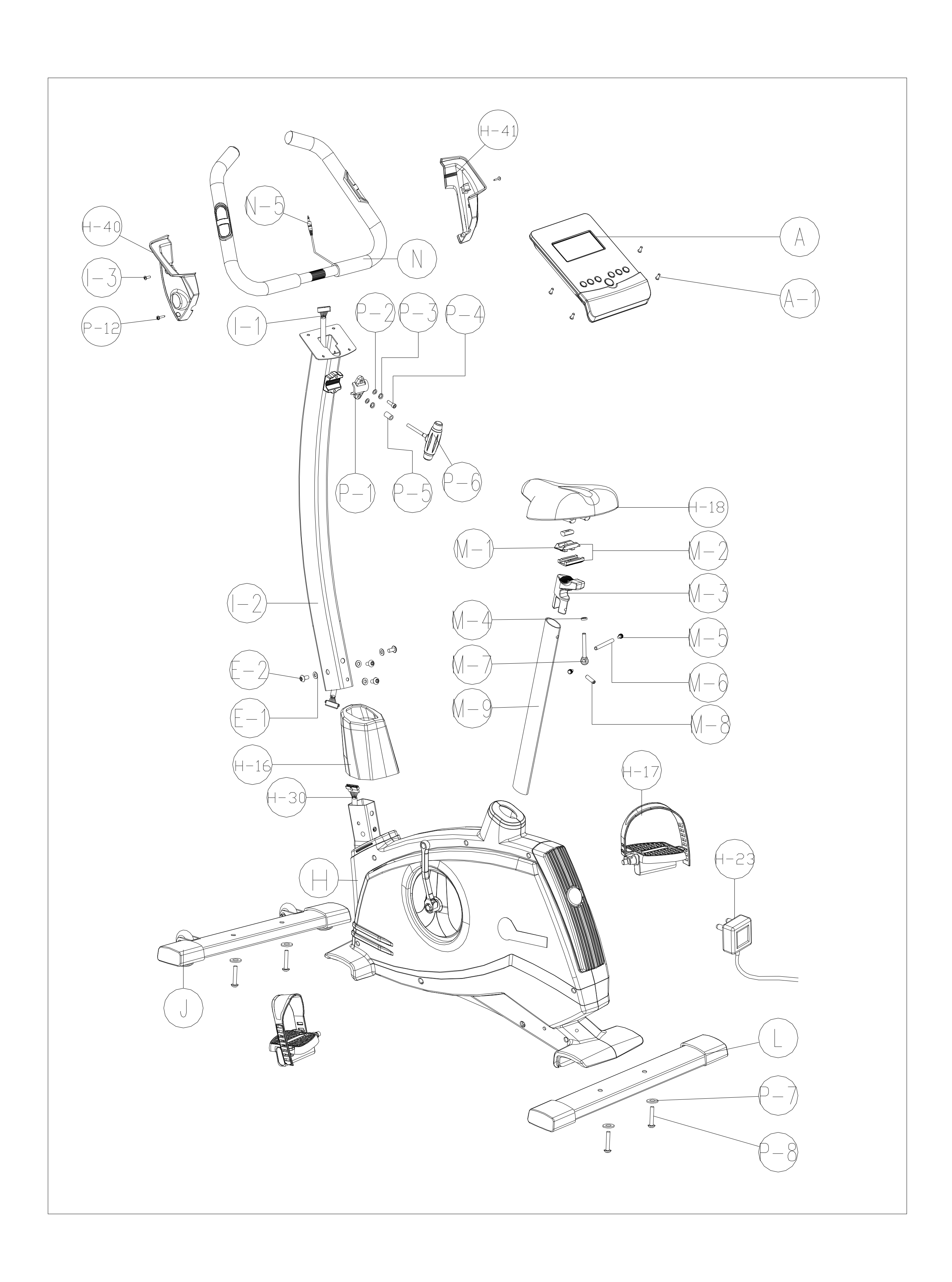
12. Faites attention lors de la manutention ou lors du déplacement du vélo afin de ne pas vous faire mal au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l’aide si nécessaire.

13. La console présente de nombreuses fonctions. Nous vous rappelons que la valeur de la pulsation cardiaque est donnée à titre indicatif et qu’elle ne peut être traitée comme une donnée médicale

VUE ECLATEE



N-1
N-2
N-3
N-4
N-5
N-6
H-41
A
H-40
I-3
P-12
A-1
P-2
P-3
P-4
P-6
P-1
P-5
M-1
M-2
M-3
M-4
M-5
M-6
M-7
M-8
M-9
H-18
D-1
D-2
D-3
D-4
D-5
D-6
D-7
D-8
D-9
I-2
I-1
H-16
E-1
E-2
H-39
H-13
H-12
H-10
H-8
H-11
H-9
H-7
H-31
H-6
H-1
H-17
H-38
H-36
H-37
H-33
H-32
H-24
H-15
H-14
C-1
C-2
C-3
C-4
C-5
C-6
C-7
C-8
C-9
C-10
C-11
C-12
C-13
C-14
C-15
C-16
J-1
J-2
J-3
J-4
J-5
J-6
J-7
J-8
B-1
B-2
B-3
B-4
H-19
H-27
H-21
H-20
H-25
H-26
L-1
P-8
P-7
G
F
F-1
F-2
F-3
H-30
H-4
H-17
H-1
H-2
H-28
H-29
H-3
H-5
H-34
H-35
H-23
H-22


H-41
N-5
H-40
A
N
I-3
A-1
P-12
I-1
P-2
P-3
P-4
P-1
P-5
P-6
H-18
M-1
M-2
M-3
I-2
M-4
M-5
E-2
M-7
M-6
E-1
M-9
M-8
H-16
H-17
H-30
H-23
H
J
L
P-7
P-8

Liste des pièces

N°	Description	Qté	
A	CONSOLE	1	UNIT.
A-1	VIS	4	UNIT.
B	ENSEMBLE D'AXE	1	ENS.
B-1	VIS	3	UNIT.
B-2	AXE	1	UNIT.
B-3	POULIE	1	UNIT.
B-4	BAGUE	1	UNIT.
C	ENSEMBLE DU VOLANT D'INERTIE	1	ENS.
C-1	RONDELLE	3	UNIT.
C-2	ÉCROU	2	UNIT.
C-3	BAGUE	1	UNIT.
C-4	ROULEMENT	1	UNIT.
C-5	POULIE	1	UNIT.
C-6	ROULEMENT	1	UNIT.
C-7	ROULEMENT UNIDIRECTIONNEL	1	UNIT.
C-8	RONDELLE PLATE	1	UNIT.
C-9	ROULEMENT	1	UNIT.
C-10	ROULEMENT	1	UNIT.
C-11	AIMANT	1	ENS.
C-12	ROULEAU	1	UNIT.
C-13	SUPPORT DE GÉNÉRATEUR	1	UNIT.
C-14	AXE DU VOLANT D'INERTIE	1	UNIT.
C-15	VIS	3	UNIT.
C-16	VOLANT D'INERTIE	1	UNIT.
D	ENSEMBLE DU GALET TENDEUR	1	ENS.
D-1	RONDELLE ONDULÉE	1	UNIT.
D-2	ROUE FOLLE	1	UNIT.
D-3	RONDELLE PLATE	1	UNIT.
D-4	VIS	1	UNIT.
D-5	VIS	1	UNIT.
D-6	RESSORT	1	UNIT.
D-7	RONDELLE PLATE	1	UNIT.
D-8	ÉCROU	1	UNIT.
D-9	GALET TENDEUR	1	UNIT.
E	ENSEMBLE DE VISSERIE POUR LA POTENCE DU PUPITRE DE COMMANDE	1	ENS.
E-1	RONDELLE PLATE	4	UNIT.

E-2	VIS	4	UNIT.
F	ENSEMBLE MAGNÉTIQUE	1	ENS.
F-1	VIS	2	UNIT.
F-2	VIS À RESSORT	2	UNIT.
F-3	VIS À TÊTE PLATE	2	UNIT.
G	MOTEUR DE RESISTANCE	1	ENS.
H	CADRE PRINCIPAL	1	ENS.
H-1	VIS EN NYLON	2	UNIT.
H-2	MANIVELLE GAUCHE	1	UNIT.
H-3	VIS	4	UNIT.
H-4	VIS	6	UNIT.
H-5	CARTER GAUCHE (HAUT)	1	UNIT.
H-6	MANIVELLE DROITE	1	UNIT.
H-7	CARTER DROIT (BAS)	1	UNIT.
H-8	ANNEAU EN FORME DE C	1	UNIT.
H-9	RONDELLE PLATE	1	UNIT.
H-10	RONDELLE ONDULÉE	1	UNIT.
H-11	ROULEMENT	2	UNIT.
H-12	BOUTON	1	UNIT.
H-13	SYSTÈME DE SERRAGE	1	UNIT.
H-14	CÂBLE DU CAPTEUR	1	UNIT.
H-15	VIS	1	UNIT.
H-16	EMBOUT POUR LA POTENCE DU GUIDON	1	UNIT.
H-17	ENSEMBLE DE PÉDALES (G/D)	1	ENS.
H-18	SELLE	1	UNIT.
H-19	CIRCUIT IMPRIMÉ (PANNEAU DE CONTRÔLE)	1	UNIT.
H-20	BATTERIE	5	UNIT.
H-21	POULIE	1	UNIT.
H-22	CÂBLE CC	1	UNIT.
H-23	ADAPTATEUR SECTEUR	1	UNIT.
H-24	EMBOUT POUR GARDE-CHAÎNE ARRIÈRE	1	UNIT.
H-25	PROTECTION SUPÉRIEURE POUR LE COMPARTIMENT DE BATTERIE	1	UNIT.
H-26	VIS	4	UNIT.
H-27	PROTECTION INFÉRIEURE POUR LE COMPARTIMENT DE BATTERIE	1	UNIT.
H-28	RONDELLE PLATE	10	UNIT.
H-29	VIS	10	UNIT.
H-30	CÂBLE	1	UNIT.
H-31	EMBOUT DE LA MANIVELLE	2	UNIT.

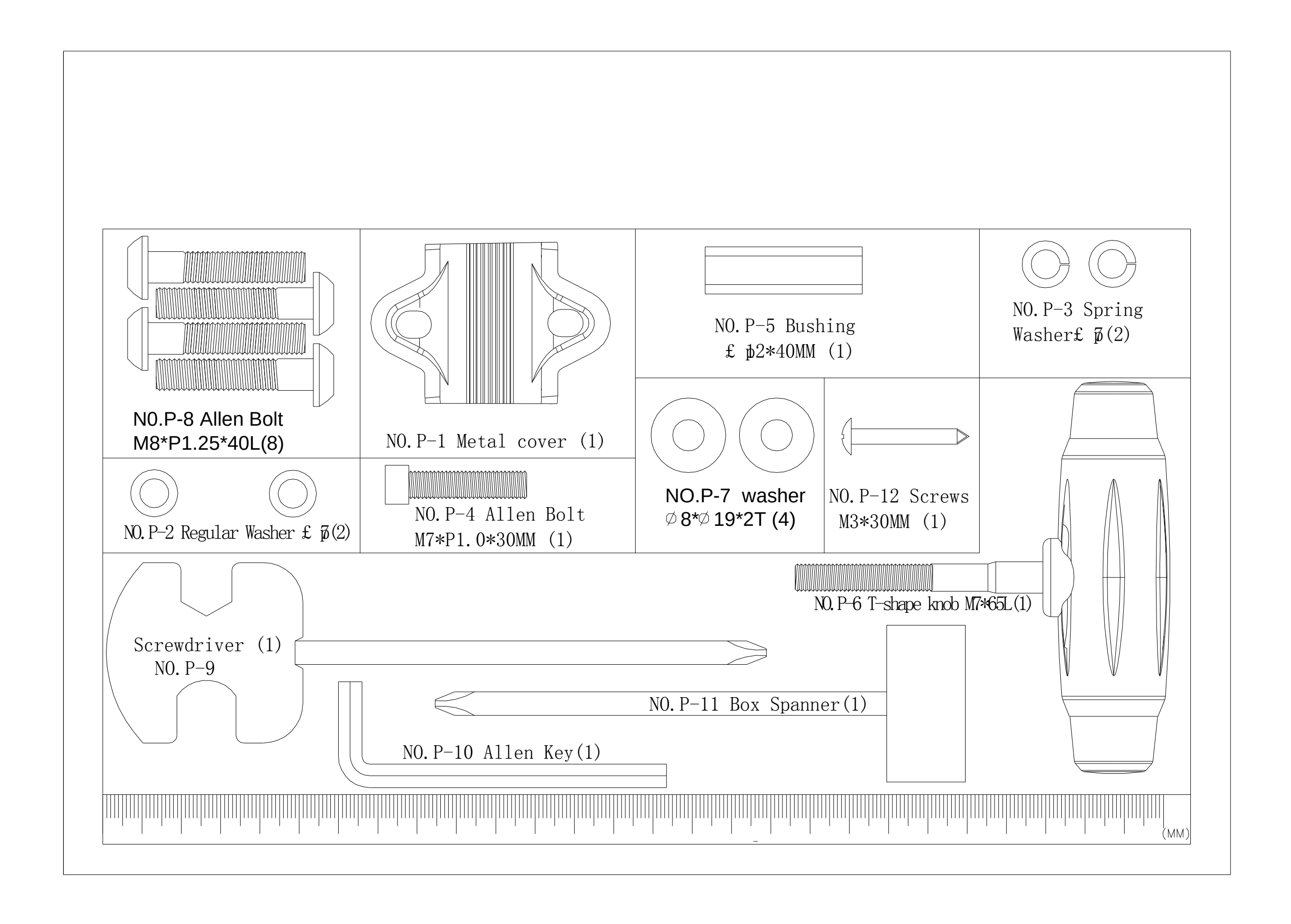
H-32	CÂBLE DU CAPTEUR 350 mm	1	UNIT.
H-33	CÂBLE DU CAPTEUR 400 mm	1	UNIT.
H-34	CÂBLE CONNECTÉ	1	UNIT.
H-35	CÂBLE CONNECTÉ	1	UNIT.
H-36	CIRCUIT IMPRIMÉ AVEC LED	1	UNIT.
H-37	VIS	4	UNIT.
H-38	REVÊTEMENT LED	1	UNIT.
H-39	MANCHON DE LA POTENCE DE LA SELLE	1	UNIT.
H-40	PROTECTION DE LA POTENCE DU GUIDON (GAUCHE)	1	UNIT.
H-41	PROTECTION DE LA POTENCE DU GUIDON (DROITE)	1	UNIT.
I	ENSEMBLE DE LA POTENCE DU GUIDON	1	ENS.
I-1	CÂBLE	1	UNIT.
I-2	POTENCE DU GUIDON	1	UNIT.
I-3	VIS	2	UNIT.
J	ENSEMBLE DU STABILISATEUR AVANT	1	ENS.
J-1	VIS	4	UNIT.
J-2	ROUE DE TRANSPORT	2	UNIT.
J-3	RONDELLE PLATE	2	UNIT.
J-4	ÉCROU EN NYLON	2	UNIT.
J-5	EMBOUT POUR LE STABILISATEUR	4	UNIT.
J-6	AJUSTEUR POUR LE STABILISATEUR	4	UNIT.
J-7	PLAQUE D'AJUSTEMENT POUR LE STABILISATEUR	4	UNIT.
J-8	ENSEMBLE DU STABILISATEUR AVANT	1	UNIT.
L	ENSEMBLE DU STABILISATEUR ARRIÈRE	1	ENS.
L-1	STABILISATEUR ARRIÈRE	1	UNIT.
M	POTENCE DE LA SELLE	1	ENS.
M-1	VIS POUR BLOC COULISSANT	1	UNIT.
M-2	BLOC COULISSANT	1	UNIT.
M-3	SUPPORT FIXE DE LA POTENCE DE LA SELLE	1	UNIT.
M-4	RONDELLE PLATE	1	UNIT.
M-5	ARBRE	2	UNIT.
M-6	TIGE	1	UNIT.
M-7	VIS	1	UNIT.
M-8	VIS	1	UNIT.
M-9	TUBE DE LA POTENCE DE LA SELLE	1	UNIT.
N	ENSEMBLE DU GUIDON	1	ENS.
N-1	CAPUCHON	2	UNIT.
N-2	GUIDON	1	UNIT.
N-3	POIGNÉE EN MOUSSE	2	UNIT.

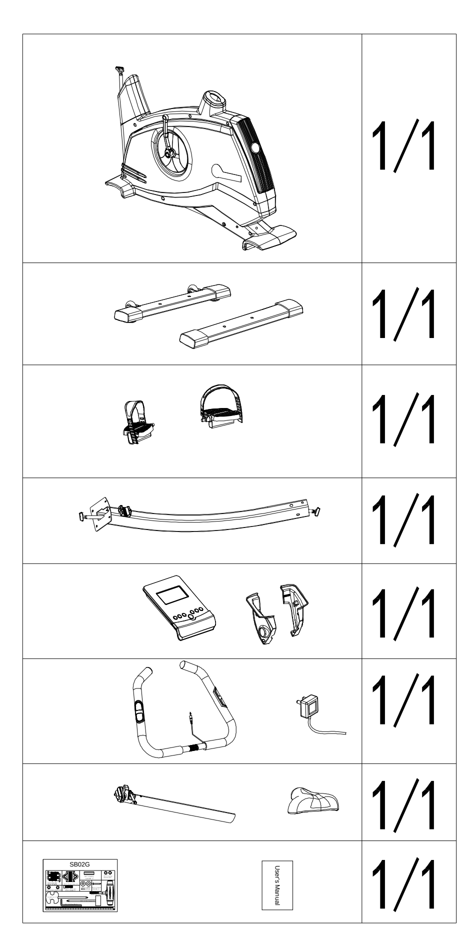
N-4	VIS	2	UNIT.
N-5	CÂBLE DU CAPTEUR CARDIAQUE	2	UNIT.
N-6	CAPTEUR CARDIAQUE	2	UNIT.
P	MATÉRIEL	1	ENS.
P-1	PROTECTION MÉTALLIQUE	1	UNIT.
P-2	RONDELLE PLATE	2	UNIT.
P-3	RONDELLE ÉLASTIQUE	2	UNIT.
P-4	VIS	1	UNIT.
P-5	BAGUE	1	UNIT.
P-6	VIS EN T	1	UNIT.
P-7	RONDELLE PLATE	4	UNIT.
P-8	VIS	4	UNIT.
P-9	CLÉ	1	UNIT.
P-10	CLÉ HEXAGONALE	1	UNIT.
P-11	CLÉ POUR BAGUE	1	UNIT.
P-12	VIS	1	UNIT.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

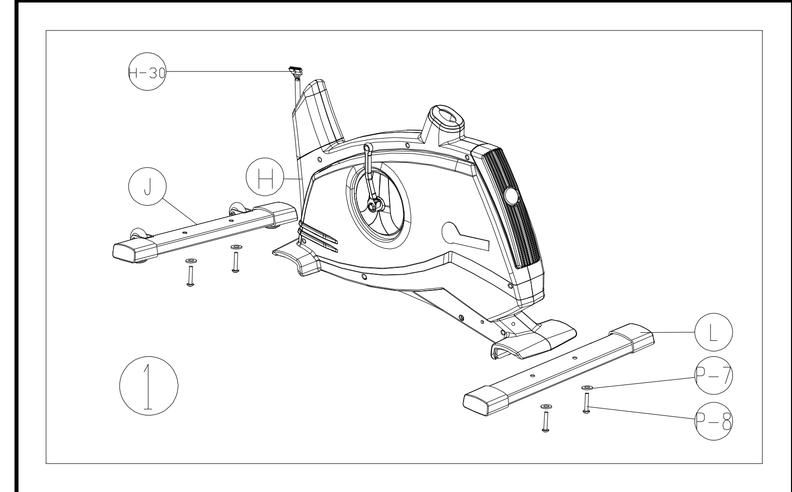
SAV MOOVYOO
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

MATÉRIEL


N0.P-8 Allen Bolt
M8*P1.25*40L(8)
NO.P-1 Metal cover (1)
NO.P-5 Bushing
£ þ12*40MM (1)
NO.P-3 Spring
Washer£ þ7(2)
NO.P-2 Regular Washer £ þ7(2)
NO.P-4 Allen Bolt
M7*P1.0*30MM (1)
NO.P-7 washer
∅8*∅19*2T (4)
NO.P-12 Screws
M3*30MM (1)
NO.P-6 T-shape knob M7*65L(1)
Screwdriver (1)
NO.P-9
NO.P-11 Box Spanner(1)
NO.P-10 Allen Key(1)
(MM)

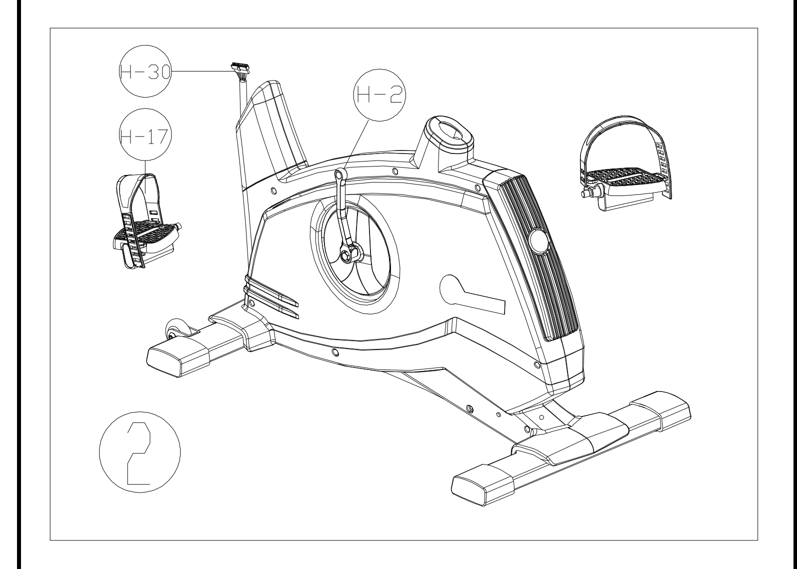

1/1
1/1
1/1
1/1
1/1
1/1
1/1
1/1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



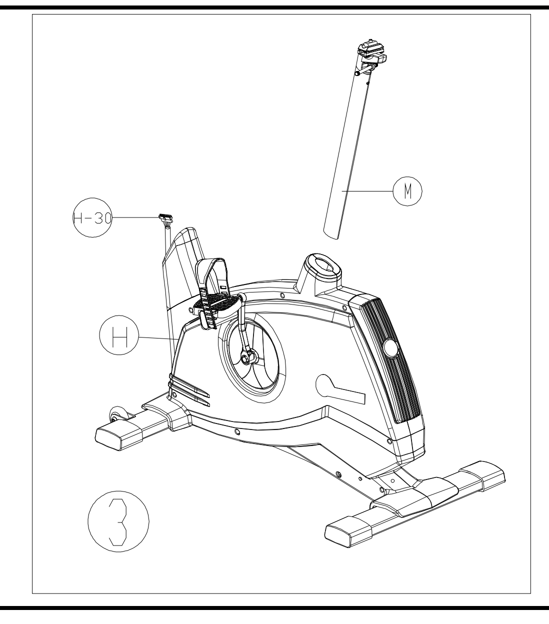
ÉTAPE 1

Installez les stabilisateurs avant et arrière (J et L) sur le cadre principal à l'aide de rondelles plates (P-7) et de vis (P-8).



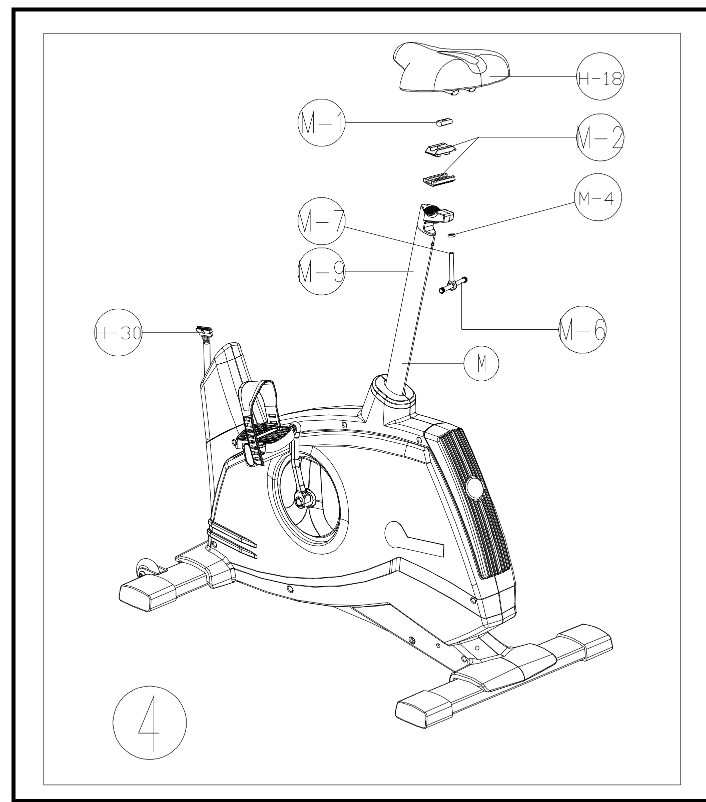
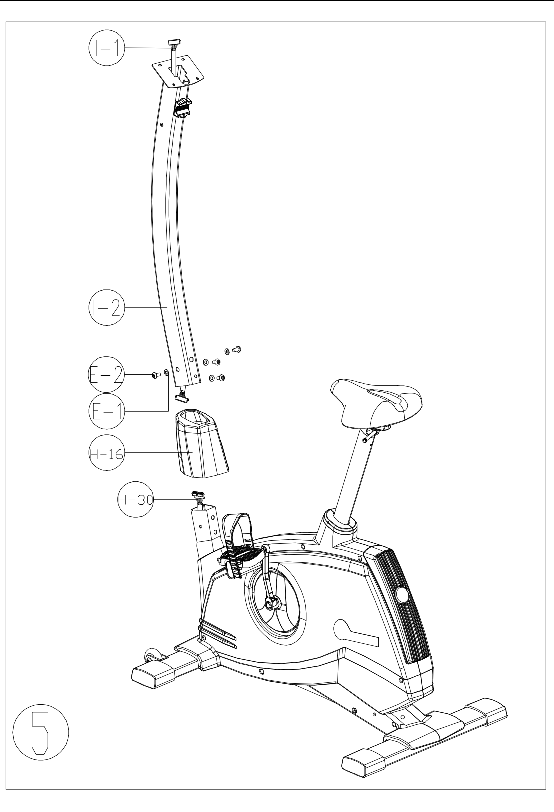
ÉTAPE 2

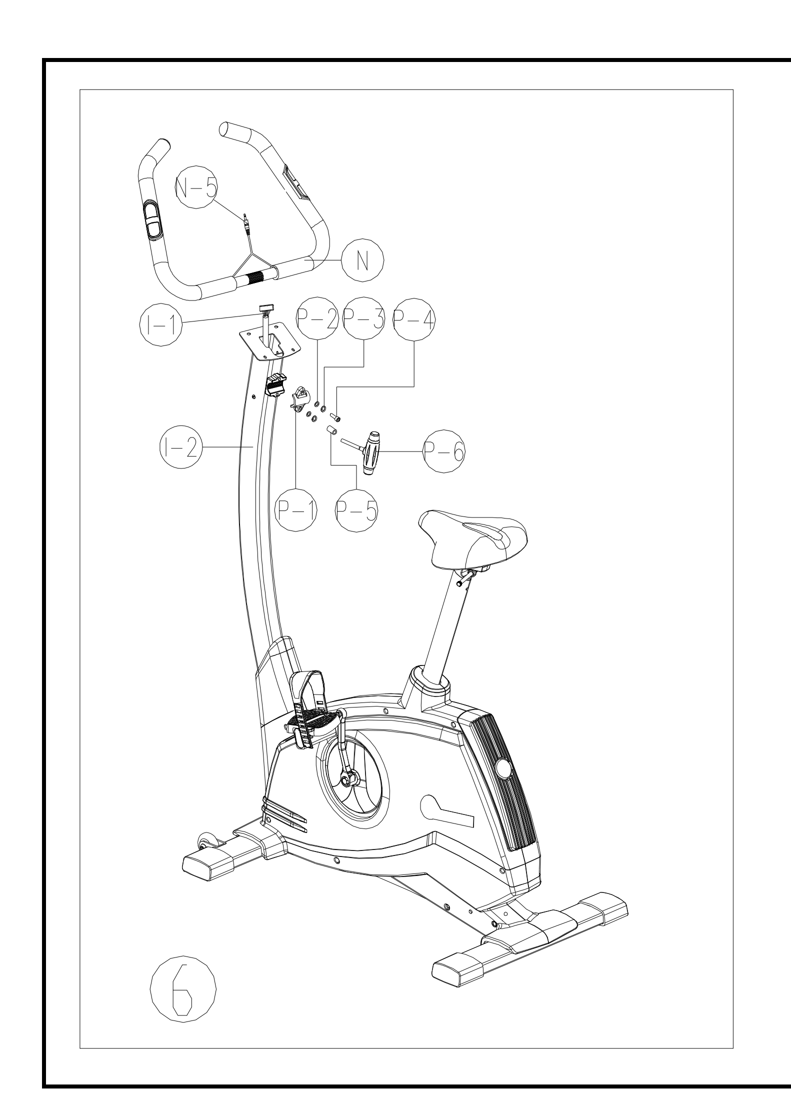
Fixez les pédales gauche et droite (H-17) solidement sur les bras de manivelle gauche et droit (H-2 et H-6).



ÉTAPE 3

Insérez la potence de la selle (M) dans le cadre principal (H).

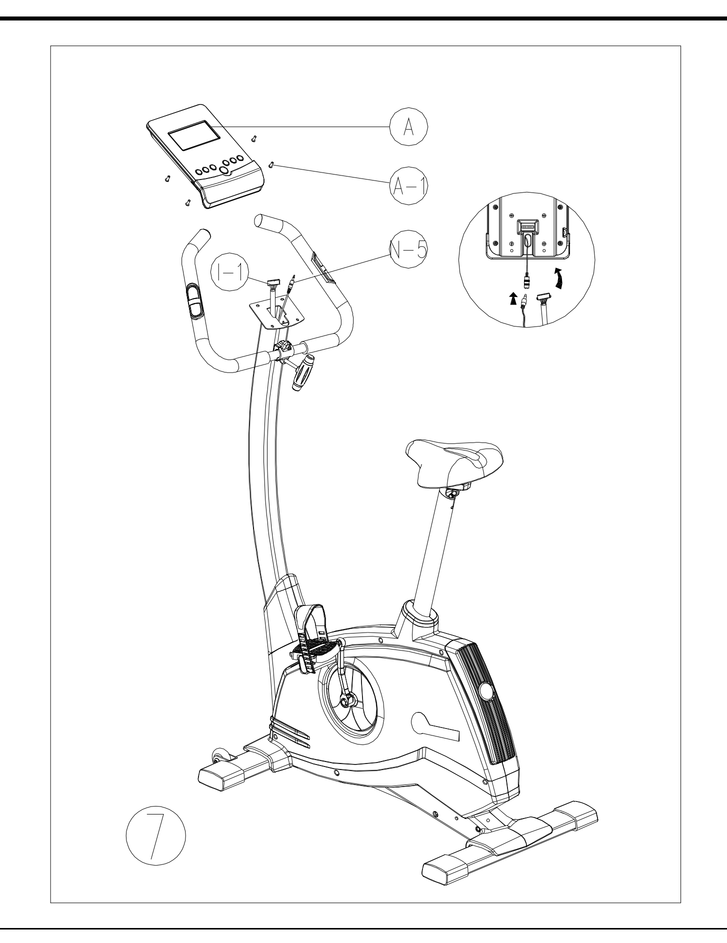
	ÉTAPE 4 Ce bloc coulissant a été correctement assemblé (M-1, M-2, M-4, M-5, M-6, M-7). Nous allons décrire comment insérer la selle (H-18) dans le support fixe (M-3). D'abord, desserrez la tige (M-6) pour séparer le bloc coulissant (M-2) en deux morceaux (supérieur et inférieur) avec une ouverture suffisante entre les deux. Ensuite, placez la selle (H-18) dans l'ouverture du bloc coulissant et tournez l'arbre (M-5) en serrant. Attention : la selle doit être placée dans l'emplacement adéquat et selon la bonne inclinaison.
	ÉTAPE 5 Dévissez d'abord la vis et la rondelle pré-assemblées sur la potence du guidon (I-2), puis faites passer la potence du guidon (I-2) dans la protection de la potence du guidon (H-16). Ensuite, sortez les 2 câbles (I-1 et H-30) du cadre principal et connectez le câble supérieur. Placez la potence du guidon dans le cadre principal, puis fixez-la avec des vis et des rondelles (E-1, E-2).



ÉTAPE 6

Assemblez le guidon (N) au support de la potence du guidon à l'aide de la protection métallique (P-1), de rondelles plates (P-2), de rondelles élastiques (P-3), d'une vis à six pans creux (P-4), d'une bague (P-5) et d'une vis en T (P-6).

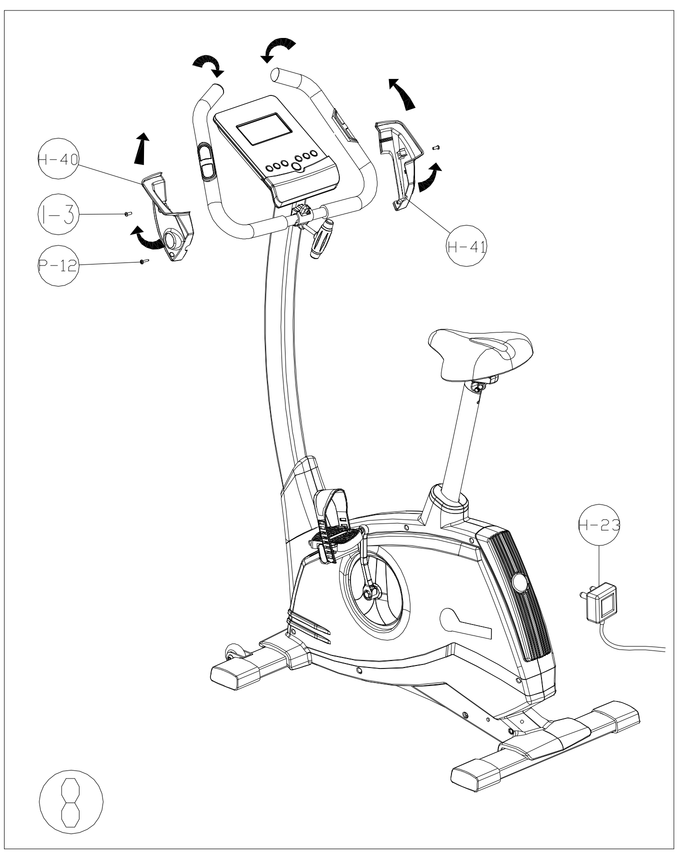
Réglez le guidon selon l'inclinaison souhaitée, puis fixez la vis en T.



ÉTAPE 7

Passez le câble du capteur cardiaque (N-5) dans le trou. Branchez le câble de la console (I-1) et le câble du capteur cardiaque (N-5).

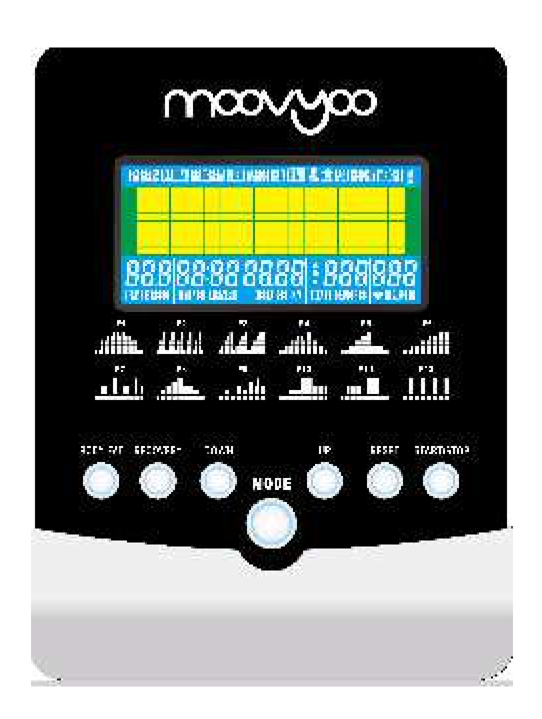
Dévissez d'abord les vis pré-assemblées (A-1) sur le support de console réglable. Installez la console (A) sur ce support. Raccordez les 2 câbles à la console (A). Puis fixez la console (A) au support de console à l'aide de vis (A-1).



ÉTAPE 8

Fixez les côtés droit et gauche de la protection de la potence du guidon (H-40 et H-41) sur la potence du guidon avec 3 vis (I-3 et P-12).

MANUEL UTILISATION CONSOLE



[FONCTIONS DES BOUTONS]

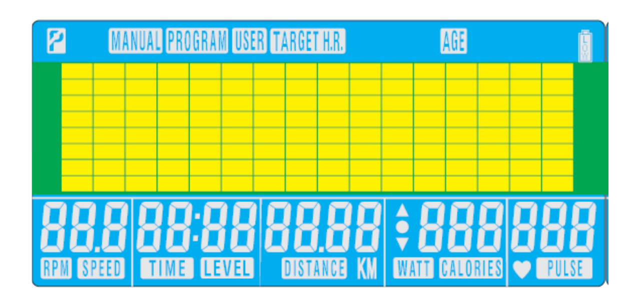
MODE	A l’arrêt, le bouton MODE permet de confirmer tout le paramétrage des données d'entraînement et d'entrer dans le programme.
RESET (Réinitialiser)	Appuyez sur ce bouton pour revenir au menu principal.
START/STOP (Démarrer/arrêter)	Pour commencer ou arrêter l'entraînement.
RECOVERY (Récupération)	Pour tester la fréquence cardiaque.
UP (Augmenter)	Pour sélectionner un mode d'entraînement et en augmenter la valeur.
DOWN (Diminuer)	Pour sélectionner un mode d'entraînement et en diminuer la valeur.
BODY FAT (Graisse corporelle)	Pour mesurer la quantité de graisse corporelle.

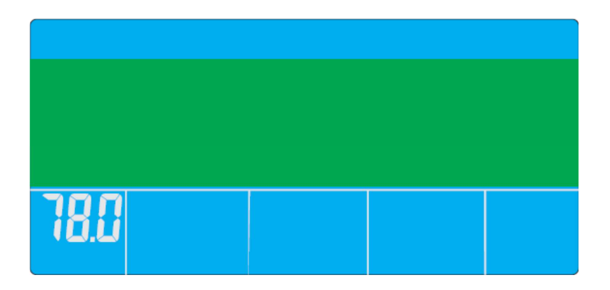
[AFFICHAGE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT]

TIME (Temps)	Plage d'affichage : 0:00 ~ 99:99 ; Plage de réglage : 0:00 ~ 99:00
DISTANCE	Plage d'affichage : 0,00 ~ 99,99 ; Plage de réglage : 0,00 ~ 99,90 km
CALORIES	Plage d'affichage : 0 ~ 9 999 ; Plage de réglage : 0 ~ 9 990
PULSE (Pouls)	Plage d'affichage : P-30 ~ 230 ; Plage de réglage : 0-30 ~ 230
WATT	Plage d'affichage : 0 ~ 999 ; Plage de réglage : 10 ~ 350
SPEED (Vitesse)	0,0 ~ 99,9 km/h
RPM (Tours par minute)	0 ~ 999

[FONCTIONNEMENT]

1. Si vous commencez à pédaler à plus de 15 tr/min, la console s'allume en émettant un long bip. Tous les segments de l'écran LCD s'allument brièvement pendant 2 secondes (schéma A) et il est indiqué que le diamètre de roue est de 78 pouces.



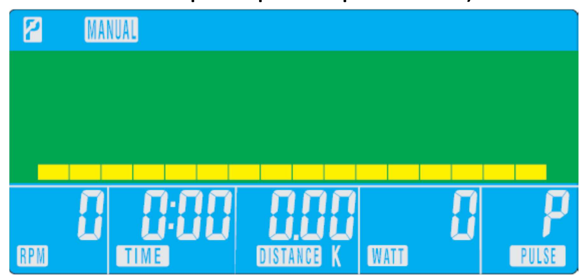


2. Il existe 4 fichiers distincts de stockage des données personnelles des utilisateurs, classés de U1 à U4. La console demande à l'utilisateur d'indiquer son sexe, son âge, sa taille et son poids avant d'entrer dans le menu principal. Le premier numéro d'utilisateur affiché correspond au dernier numéro d'utilisateur sélectionné. Tournez les boutons UP et DOWN pour sélectionner le numéro d'utilisateur requis (de U1 à U4), puis appuyez sur le bouton MODE.
3. Dans le menu principal, l'utilisateur peut appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner MANUAL (Manuel) (avec contrôle de la puissance en watts) → PROGRAM (Programmes) (12 profils) → USER PROGRAM (Programmes de l'utilisateur) → TARGET H.R. (Fréquence cardiaque cible).



4. Démarrage rapide en mode MANUAL :
   Dans le menu principal, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement en mode manuel. Toutes les données d'entraînement (TIME (Temps) / SPEED (Vitesse) / DISTANCE / CALORIES) augmentent progressivement à partir de zéro, et le niveau peut être ajusté au cours de la séance.
5. MANUAL (Manuel) :
   En mode MANUAL, l'utilisateur peut fixer ses objectifs LEVEL (Niveau), TIME (Temps), DISTANCE, CALORIES et PULSE (Pouls) en appuyant sur les boutons UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer les valeurs.
6. Contrôle de la puissance en watts en mode MANUAL :
   Pour activer la fonction de contrôle de la puissance en watts, l'utilisateur peut aussi prérégler une valeur dans la fonction WATT en mode MANUAL.
   La valeur préréglée (120 watts) clignote à l'écran. L'utilisateur peut appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour fixer une valeur cible entre 10 et 350. Il faut ensuite appuyer sur le bouton MODE pour confirmer.

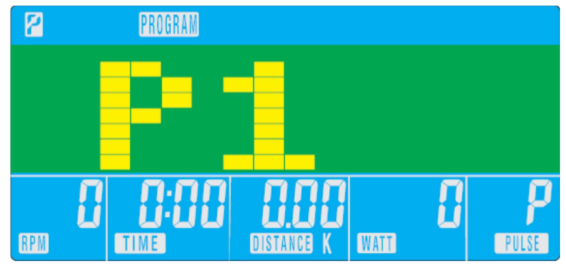
Le niveau de résistance s'adapte automatiquement à la valeur de watts préréglée, quelle que soit la vitesse (sauf pour les vitesses très lentes et les valeurs de watts plus élevées, pour lesquelles la résistance ne peut pas dépasser 32).



7. PROGRAM (Programmes) ：

Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner la fonction PROGRAM (12 profils), puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

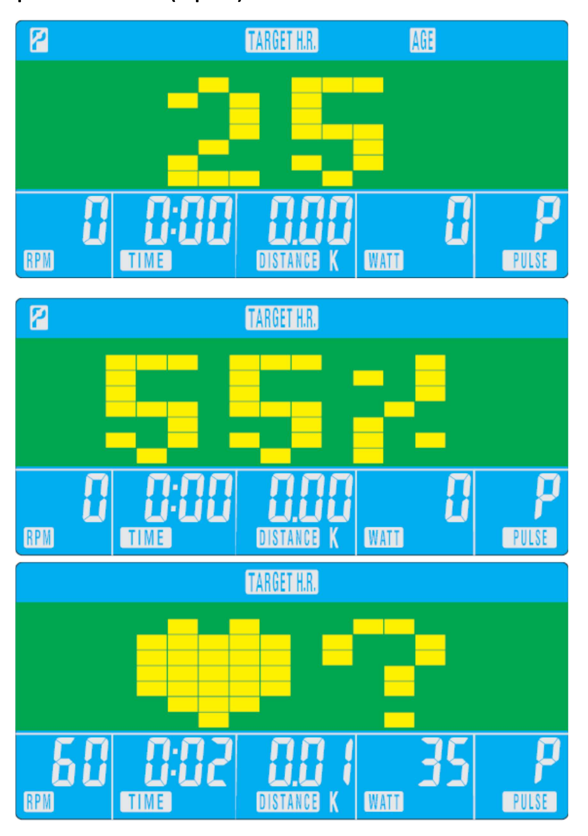
L'utilisateur peut fixer des objectifs pour LEVEL (Niveau), TIME (Temps), DISTANCE, CALORIES et PULSE (Pouls) en appuyant sur les boutons UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer ces valeurs.



8. H.R.C. (Contrôle de la fréquence cardiaque) ：

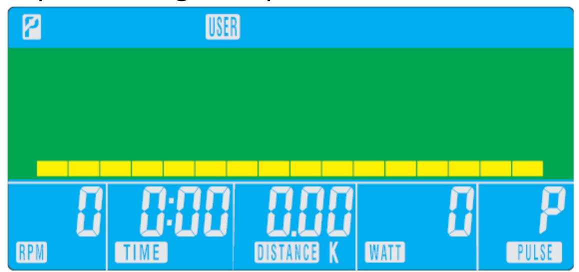
Avant de s'entraîner en mode H.R.C., l'utilisateur peut sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou Target Pulse (Pouls cible).

La console calcule automatiquement l'âge de l'utilisateur et propose un objectif pour les battements par minute (bpm).



9. USER PROGRAM (Programmes de l'utilisateur) ：

L'utilisateur peut tourner la molette, puis appuyer sur le bouton MODE pour créer son propre profil (colonnes 1 à 16). Si l'utilisateur continue à appuyer sur le bouton MODE pendant 2 secondes, il sort du paramétrage des profils.

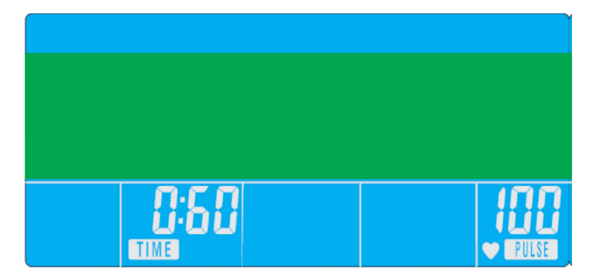


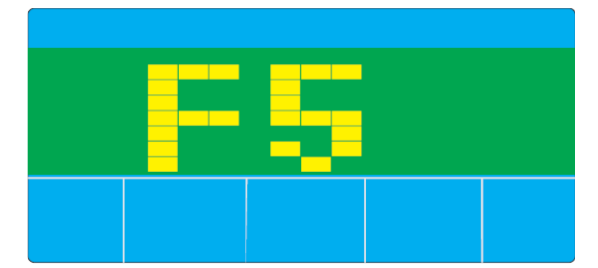
10. RECOVERY (Récupération) :

Après une séance d'entraînement, continuez à tenir les poignées et appuyez sur le bouton RECOVERY.

Tous les affichages s'éteignent, sauf TIME (Temps) qui déclenche un compte à rebours de 00:60 à 00:00. La console évalue le rétablissement de votre fréquence cardiaque en affichant les indications F1, F2… à F6. F1 correspond au meilleur résultat et F6 au moins bon. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer le rétablissement de sa fréquence cardiaque.

(Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir à l'écran principal.)





11. BODY FAT (Graisse corporelle)

Cette fonction permet de tester votre taux de graisse corporelle et votre IMC. À la fin de votre entraînement, appuyez sur le bouton BODY FAT et tenez les poignées avec les deux mains. Il est INDISPENSABLE de maintenir les mains sur le capteur de fréquence cardiaque pendant la mesure du taux de graisse corporelle. L'ordinateur indique « ---- » au cours de la mesure pendant 8 secondes, puis affiche l'IMC, le taux de graisse corporelle et le symbole des conseils en la matière pendant 30 secondes.

<RÉFÉRENCE>

IMC (Indice de masse corporelle) intégré

NIVEAU DE L'IMC	FAIBLE	FAIBLE/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ÉLEVÉ
VALEURS	< 20	20 - 24	24,1 - 26,5	> 26,5

BODY FAT (Graisse corporelle) :

SYMBOLE	—	+	▲	◆
TAUX DE GRAISSES SEXE	FAIBLE	FAIBLE/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ÉLEVÉ
HOMME	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
FEMME	< 23 %	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

[REMARQUES]

1. Si vous arrêtez de pédaler pendant 90 secondes, la console s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour relancer le système.
2. Si vous commencez à pédaler à plus de 15 tr/min, la console se rallume.
3. Dans les 90 secondes après avoir arrêté de pédaler, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton RECOVERY (Récupération) pour tester le rétablissement de sa fréquence cardiaque.
4. Pour charger la batterie, il est nécessaire de pédaler continuellement avec un minimum de 35 tr/min pendant 30 minutes. Pour utiliser cet appareil (système NGP) en toute sécurité, 120 tr/min est la vitesse maximale à laquelle l'utilisateur peut s'entraîner.
5. L'utilisation d'un adaptateur 9V /1A sans interruption pendant 6 heures permet de charger complètement la batterie.
6. En pédalant à 60 tr/min pendant 30 minutes chaque jour, la batterie sera complètement chargée au bout de 15 jours.
7. Pour démarrer l'appareil, veuillez débrancher la prise de la batterie. Quand la prise de l'adaptateur/la batterie est raccordée à l'appareil, la console s'éteint immédiatement lorsque vous arrêtez de pédaler, afin d'éviter les déperditions d'électricité.
8. L'adaptateur ne sert pas uniquement à charger la batterie, il alimente aussi la console en électricité pendant que vous pédalez.